

SPAR



Saber elegir

*Ensalada
de palmitos*



*Gelatina con
gominolas*



Ensalada de palmitos

 DURACIÓN: 30 min

 DIFICULTAD: Fácil

 RACIONES: 4



Ingredientes

- 12 palmitos
- 2 cebolletas
- Ensalada **SPAR**
- 2 tomates de ensalada
- 300 gr. de gambas **SPAR**
- 2 cdas. de miel **SPAR**
- 4 cdas. de soja **SPAR**
- 3 cdas. de aceite de oliva virgen extra **SPAR**
- Vinagre **SPAR**



Elaboración

1. En un bol ponemos la miel, la soja, el aceite de oliva virgen extra y las gambas previamente descongeladas. Dejamos macerar durante unos 15 min.
2. Cortamos las cebolletas en brunoise, los tomates en gajos y los palmitos en rodajas y añadimos todo en una fuente junto con la ensalada.
3. En una sartén cocinamos durante 3 min. las gambas con la salsa de la maderación. Incorporamos las gambas a la ensalada.
4. Para el aliño aprovechamos la salsa sobrante del cocinado de las gambas, agregamos 1 cda. de vinagre y rectificamos el aliño a nuestro gusto. **iSencilla y refrescante!**



Gelatina con gominolas

 DURACIÓN: 35 min

 DIFICULTAD: Fácil

 RACIONES: 4-6

Ingredientes

- 1 lto. de refresco limón **SPAR**
- Golosinas de goma **SPAR**
- Zumo de ½ limón
- 18 láminas de gelatina o 36 gr. de gelatina en polvo



Elaboración

1. En un recipiente con agua hidratamos las hojas de gelatina.
2. En otro bol ponemos el refresco, con unas varillas le quitamos el gas y añadimos el zumo de medio limón.
3. Una vez hidratada la gelatina, escurrimos el exceso de agua y la introducimos en el microondas, hasta que esté totalmente diluida, incorporamos al refresco y removemos.
4. Para que no se pegue la gelatina, extendemos un poco de aceite por el molde elegido y vertemos la mezcla anterior. Lo introducimos en el congelador 15 min., pasado este tiempo añadimos las golosinas elegidas en la gelatina. Introducimos en la nevera entre 8 y 12h. ¡Desmoldamos y a disfrutar!

2024



JULIO



El futuro lo hacemos hoy

JULIO '24

